

KUVVETİN BİLİMSEL TEMELLERİ VE UYGULAMADAKİ YANSIMALARI

Editörler

Doç. Dr. M. Fatih BİLİCİ

Dr. Öğr. Üyesi Serkan KIZILCA



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-705-2	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Kuvvetin Bilimsel Temelleri ve Uygulamadaki Yansımaları	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Muhammed Fatih BİLİCİ ORCID iD: 0000-0003-1028-0504 Serkan KIZILCA ORCID iD: 0000-0002-0030-7999	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	SPO000000
	DOI
	10.37609/akya.3849

Kütüphane Kimlik Kartı

Kuvvetin Bilimsel Temelleri ve Uygulamadaki Yansımaları / ed. Muhammed Fatih Bilici,
Serkan Kızılca.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.
220 s. : şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve İndeks var.
ISBN 9786253757052

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.
Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1.	Kuvvetin Bilimsel Temelleri: Fizyoloji ve Biyomekanik Perspektifler	1
	<i>Resul BOZARSLAN, İsmail ÇELİK</i>	
BÖLÜM 2.	Kuvvet Kategorileri: Maksimal Kuvvet, Güç Üretimi ve Dayanıklılık	19
	<i>Fatma YALÇIN, Elif ÇAĞLAYAN</i>	
BÖLÜM 3.	Kas Kütlesi Artışı İçin Antrenman Stratejileri: Hipertrofi ve Program Tasarımı	37
	<i>Serkan KIZILCA</i>	
BÖLÜM 4.	Yüksek Dirençle Antrenman: Maksimal Kuvvetin Geliştirilmesi	53
	<i>Sedat OKUT</i>	
BÖLÜM 5.	Patlayıcı Güç Gelişimi: Pliometrik Egzersizleri Uygulama Prensipleri	73
	<i>Yunus CAFEROĞLU</i>	
BÖLÜM 6.	Fonksiyonel Kuvvet Yaklaşımları: Spora Özgü ve Günlük Hareket Yetileri.....	87
	<i>Ömer Faruk BİLİCİ</i>	
BÖLÜM 7.	Vücut Ağırlığıyla Kuvvet Kazanımı: Calisthenics ve Jimnastik Temelli Yöntemler	101
	<i>Sinan AĞLAR</i>	
BÖLÜM 8.	Kuvvet Antrenmanında Periyotlama: Planlama, Yükleme ve Adaptasyon Süreçleri.....	113
	<i>Murat ÇELİK, M. Fatih BİLİCİ</i>	
BÖLÜM 9.	Spor Dalına Özgü Kuvvet Gelişimi: Takım Sporları ve Bireysel Sporlar İçin Yaklaşımlar	131
	<i>Bolat GÜNDÜZ</i>	
BÖLÜM 10.	Kadınlar ve Genç Sporcular İçin Kuvvet Antrenmanı: Güvenli Uygulama Prensipleri	145
	<i>Duygu BALICA, Fulda ÖZMEN</i>	
BÖLÜM 11.	Yaralanma Sonrası Kuvvet Antrenmanı: Rehabilitasyonda Güç Unsurunun Rolü.....	165
	<i>Seyit Ali ÇİTANAK</i>	
BÖLÜM 12.	Kuvvet Antrenmanlarında Yükleme Yoğunluk ve Dinlenme Stratejileri	181
	<i>Orhan TUĞA, Fatma YALÇIN</i>	
BÖLÜM 13.	Yaşlılarda Kuvvet Gelişiminin Fiziksel ve Fizyolojik Temelleri....	197
	<i>Ebru CEVİZ</i>	

YAZARLAR

Dr., Sinan AĞLAR

Van Zübeyde Hanım Özel Eğitim

Duygu BALICA

Doktora Öğrencisi, Ankara Üniversitesi,
Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi
ve Spor A.D.

Doç. Dr. M. Fatih BİLİCİ

Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Dr. Ömer Faruk BİLİCİ

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim
Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri

Resul BOZARSLAN

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük
Eğitimi A.D.

Yunus CAFEROĞLU

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük
Eğitimi A.D.

Dr. Öğr. Üyesi Ebru CEVİZ

Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Elif ÇAĞLAYAN

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve
Spor A.D.

İsmail ÇELİK

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve
Spor A.D.

Murat ÇELİK

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük
Eğitimi A.D.

Seyit Ali ÇİTANAK

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan
Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Antrenörlük Eğitimi A.D.

Dr. Öğr. Üyesi Bolat GÜNDÜZ

Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor
Bilimleri Bölümü

Dr. Öğr. Üyesi Serkan KIZILCA

Bitlis Eren Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve
Spor Bölümü

Öğr. Gör. Dr. Sedat OKUT

Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Fulda ÖZMEN

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan
Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor A.D.

Orhan TUĞA

Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan
Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Fatma YALÇIN

Yüksek Lisans, Muş Alparslan Üniversitesi,
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve
Spor A.D.